

ЗАДАЙТЕ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Подготовила **Ирина Николаевна Попова**,
заведующая кафедрой теории и методики воспитания
Владимирского института повышения квалификации
работников образования имени Л.И. Новиковой,
кандидат педагогических наук

? Нашему сыну 7 лет, он заканчивает 1-й класс. Приближается лето, и мы хотим сделать ему подарок — отдых в летнем оздоровительном лагере на берегу моря. Раньше мы всегда отдыхали вместе и его никуда одного не отправляли. А теперь очень хотелось бы, чтобы он начал приобретать опыт самостоятельного отдыха в детской среде. А он боится и отказывается ехать без нас. Подскажите, как объяснить ребёнку пользу отдыха в детском оздоровительном лагере? Как его заинтересовать такой формой организации каникул?

И.Н. и А.В.

Загородный детский оздоровительный лагерь — это замечательная возможность для ребёнка отдохнуть, увидеть мир за пределами своего двора, почувствовать самостоятельность и свободу. Ребёнок без родительской опеки начинает ощущать себя более независимым, он знакомится с другими детьми, приобретает новые навыки общения, учится действовать в команде и проявлять творчество. И, тем не менее, переживания перед первым посещением лагеря вполне естественны.

Решив отправить ребёнка в лагерь, надо его подготовить

к этому событию заранее и вместе со всеми родственниками. Лучше за 3–4 месяца до предполагаемого срока.

Нужно обязательно обсудить с ребёнком, куда ехать, какие вещи с собой брать, что его ждёт, чем он будет заниматься. Если он проявляет вовлечённость в процесс принятия решений, то, скорее всего, отдых в лагере подарит положительные впечатления.

Если ребёнок выражает повышенную тревожность и беспокойство (капризничает, плачет), поговорите с ним о том, что его волнует. Поговорите о его реальных чувствах. Вселите в него уверенность, что он может спокойно находиться один вдали от дома. Обсудите те ощущения, которые он может испытать в лагере.

Здесь родителям стоит в доверительной беседе объяснить ребёнку, что они будут по нему очень скучать, но даже будучи далеко от дома он не окажется брошенным, у него всё равно будет защита и опора — это педагоги-воспитатели и вожатые. Можно

успокоить ребёнка, сказав, что всегда есть возможность созвониться, а в дороге можно увидеть невероятно много интересного или даже побывать на верхней полке поезда. И, конечно же, нужно сказать ребёнку, что он уже совсем взрослый, и вы им гордитесь и абсолютно уверены в его поведении!

Иногда, пытаясь пробудить интерес к лагерю, родители в юмористической форме рассказывают детям о своих воспоминаниях. Это хороший способ личным примером «заразить» ребёнка отдыхом с друзьями отдельно от мамы и папы. Ещё очень полезно вместе с ним посмотреть фотографии лагеря на сайте, где размещены фото счастливых детей такого же возраста. Важно, чтобы ребёнок чётко знал, в какой лагерь он едет, чем будет там заниматься. Чем больше он узнает о лагере, тем быстрее ему захочется там побывать.

Чтобы ребёнок помнил о том, что его любят и ждут дома родители, дайте ему небольшие задания: привезти сувенир,

поделки, рисунки и, конечно же, фотографии с самыми яркими и памятными событиями отдыха. Такая просьба будет восприниматься ребёнком как ответственное поручение, которое он будет стараться выполнять хорошо.

Перед поездкой постарайтесь вести себя так, чтобы у ребёнка не сложилось впечатление, что от него хотят поскорее избавиться. И наоборот, не стоит провожать всей роднёй, плакать и причитывать, будто он не вернётся больше домой никогда. Это может быть плохо воспринято ребёнком: как подрыв его авторитета перед сверстниками. Постарайтесь передать ребёнку Вашу уверенность. Позавидуйте его поездке — скажите, как ему повезло! Пусть он чувствует себя самым счастливым человеком на свете!

? **Моему мальчику 10 лет. Он скромный и довольно замкнутый ребёнок. Очень послушный. Раньше он никогда не высказывал желания поехать в загородный лагерь, а тут вдруг сказал, что хотел бы. Я очень переживаю, как он будет себя чувствовать там среди других детей? Как настроить ребёнка на жизнь в отряде? А если ему будет одиноко или он будет скучать, как быть тогда?**

Елена

Отправляя ребёнка в лагерь, родителям, прежде всего, следует заранее узнать и рассказать ребёнку про условия, распорядок жизни, программу отдыха. Если ребёнок никогда не был в загородном лагере и есть опасения, что ему будет трудно пережить разлуку с семьёй и родителями (пусть даже временную), здесь на помощь может прийти такая

форма, как лагерь с дневным пребыванием детей. Такие лагеря организуются в учреждениях образования, где создаются условия для активного и разнообразного отдыха, а также необходимая оздоровительная среда.

Пребывание ребёнка в лагере зависит от особенностей его характера и воспитания. Для более быстрого и безболезненного привыкания к лагерю желательно, чтобы ребёнок умел дружить, то есть заводить межличностные контакты со сверстниками и поддерживать их.

Если ребёнок робкий и трудно сходится с людьми, стоит вместе с ним обсудить, как лучше познакомиться с ребятами. Главное — напомнить ему, что каждый ребёнок чувствует то же, что и он. Поэтому любой будет только рад возможности подружиться с ним. Ребёнку стоит также объяснить простейшие правила жизни в коллективе — запрещено драться, ябедничать, бросать товарищей в беде, брать чужие вещи без спроса.

Опытные педагоги-воспитатели считают, что даже самых тихих и стеснительных детей нужно отправлять в лагерь. Здесь они учатся общаться с людьми, налаживать контакты друг с другом. Наиболее сложно может быть тем детям, кто не ходил в детский сад, ни с кем не дружит в школе, находится дома под гиперопекой мамы или бабушки.

Очень часто бывает так, что перед отправкой ребёнка в ла-

герь переживания родителей гораздо сильнее, чем беспокойство детей. Здесь взрослым стоит задать себе следующие вопросы: «Я боюсь расставания с моим ребёнком?», «Кто боится разлуки больше: я или мой ребёнок?».

Уважаемые родители, расставание с ребёнком — это естественный и необходимый процесс! Каждое расставание, когда ребёнок начал ползать, самостоятельно без помощи взрослого ходить, учиться в школе, и другие случаи в жизни каждой семьи говорят о том, что ваш ребёнок становится увереннее в себе и своих силах, обретает самостоятельность. Каждый такой факт отражает процесс взросления. Значит, стоит обязательно дать попробовать ребёнку получить опыт независимости в таком безопасном и организованном месте, как детский лагерь.

Не забудьте, что для подготовки себя и ребёнка к пребыванию в детском оздоровительном лагере необходимо изучить информацию о лагере, который Вы выбрали, и убедиться в том, что лагерь соответствует интересам вашего ребёнка и его возрасту. Очень важно также помнить, что в любой ситуации можно обратиться к вожатому или воспитателю за помощью или советом.

? **Отправляю своего ребёнка в лагерь не первый год. И каждый раз переживаю, в какие руки он попадёт. Вожатый в лагере сегодня — какой он?**
С.В.

Для работы с детьми в лагерях привлекаются люди, имеющие не только педагогическое образование, но и определённый опыт работы. Органы управления образованием формируют банки данных о педагогических работниках, которые хотели бы в летний период поработать в оздоровительных лагерях. И затем с учётом этой информации оздоровительные лагеря комплектуются педагогическими кадрами. Подготовка педагогов к началу летней кампании проходит в учреждениях повышения квалификации и переподготовки, на семинарах, тренингах, курсах. Ведь самое главное для педагогического коллектива летнего оздоровительного лагеря — это уметь создать условия для полноценного отдыха ребёнка.

Уровень профессионализма вожатого — это один из важнейших критериев оценки лагеря. Особую проблему для некоторых лагерей составляет отсутствие собственной педагогической команды, и в результате рабочий коллектив формируется незадолго до начала смены из случайных людей: студентов-практикантов и школьных педагогов. Характерным отличием обладают профильные лагеря. Здесь педагогическая команда формируется несколько лет и работает не только летом, но и в течение всего года.

Одно из наиболее значимых требований к вожатому сегодня — он должен не просто знать игры и песни лагеря, но и обеспечивать безопасность каждого ребёнка как физическую, так и психологическую, и социальную. А в целом портрет хорошего вожатого нам хорошо знаком из детства: добро-

желательный, внимательный, тактичный, требовательный и справедливый, искренний и честный, бодрый и жизнерадостный, терпеливый и сдержанный, талантливый и ответственный.

Очень точно подходит к характеристике вожатого высказывание В.А. Сухоминского «Наша задача — каждым делом удивить ребёнка». Вот таким должен быть он — современный вожатый, которого дети любят и уважают, гордятся и чувствуют себя рядом с ним свободно и уверенно.

? **Моя дочь (ей 13 лет) очень активная девочка: хорошо учится, занимается в спортивной секции, часто выезжает на соревнования, многим интересуется. Она очень подвижная и жизнерадостная. Какой бы Вы посоветовали отдых такому ребёнку? Как выбрать лагерь? Какие сегодня есть в загородных лагерях возможности не только для отдыха и оздоровления, но и для развития?**

Виктор Николаевич

Во времена детства сегодняшних родителей ни у кого не возникал вопрос, в какой лагерь отправить ребёнка летом. Почти все лагеря были похожи друг на друга, с одинаковым режимом, программой и содержанием основных дел. Сегодня существенно изменились потребности детей и родителей и, как следствие, качественно изменились требования к детскому отдыху. «Лицо» современного лагеря определяется не только содержанием материально-технических условий и качеством питания детей, но прежде всего

содержанием программы отдыха и оздоровления.

Какие же с этой точки зрения сегодня существуют лагеря?

Лагеря делятся на оздоровительные, тематические и профильные. Тематические от оздоровительных отличаются тем, что мероприятия на смену выбираются не случайно, а в соответствии с какой-нибудь темой, эти темы меняются от заезда к заезду. Сегодня существует широкое разнообразие тем смен детского отдыха — это и смены-путешествия, и смены исследовательского характера, смены развития творческих способностей и многие другие.

Профильные лагеря отличаются наличием профиля, то есть направления работы, которое в отличие от темы является постоянным. Какие это направления? Военно-патриотическое, экологическое, краеведческое, экономическое, компьютерное, художественно-эстетическое, спортивное и др. Если ребёнок увлекается спортом или танцами, то может поехать соответственно в спортивный или хореографический лагерь. Если иностранным языком, то может продолжить совершенствование языка в специализированном лингвистическом лагере. Если он хочет стать более общительным, хочет научиться эффективным стратегиям поведения в различных ситуациях, то может выбрать лагерь социально-психологической направленности.

Профильность требует интенсивного режима, насыщенной

и углублённой программы, наличия специалистов данного профиля. Одним из преимуществ профильных лагерей является то, что расширен возрастной предел: сюда могут поехать как дети, так и подростки старше 15 лет, и студенты.

При выборе условий отдыха Вашего ребёнка необходимо оценить его интересы и потребности.

Если Ваш ребёнок имеет определённые потребности, которые не запрещают ему посещать обычный лагерь, но всё-таки требуют особого внимания, необходимо это учитывать. Эти требования могут включать питание (вегетарианское, постное и т.д.), медицинские показания (астма, аллергии и т.д.) или поведенческие потребности (синдром гиперактивности с дефицитом внимания и др.).

Если Ваша дочь сходит с ума по лошадям, а вы живёте в городе, отправьте её в конно-спортивный лагерь или трудовой лагерь при конезаводе. Если Вашего ребёнка увлекают недоступные в Вашем регионе сноубординг или виндсерфинг, подумайте над тем, чтобы отправить его в обучающие или профильные лагеря для школьников и студентов, желающих получить дополнительные знания и овладеть этими видами спорта.

Есть трудовые лагеря, расположенные на базе организаций, испытывающих необходимость в сезонной или неквалифицированной работе. В таких лагерях дети работают, как правило, не более 4-х часов в сутки, а после рабо-

ты начинается культурно-развлекательная программа.

Также существуют религиозные лагеря, узнать о месторасположении ближайшего можно в церкви или воскресной школе.

Если Вы заинтересованы в туристических программах, нужно подумать, где вы хотите побывать и в каких интересных программах принять участие. Возможно, это будет сафари в национальном парке, или полный трудностей и опасностей сплав по горной реке, или увлекательное путешествие к древним археологическим памятникам с поисками кладов и сокровищ.

Самое главное в выборе отдыха для Вашего ребёнка заключается в том, чтобы он с самого начала был вовлечён в этот процесс и получал от этого подготовительного этапа максимальное удовольствие.

? Мы не первый раз отправляем своего ребёнка в лагерь. Но он побудет там несколько дней, а потом просится домой. Что делать? Как на это реагировать?
Е.С.

Этот вопрос возникает у родителей, дети которых испытывают трудности в адаптации к условиям жизни в загородном лагере.

Адаптационный период может длиться от двух-трёх суток до семи дней. Это время привыкания к лагерю, к распорядку дня, к окружающим людям и требованиям. В это время происходит налаживание от-

ношений в детском коллективе и с вожатыми.

На этот период приходится самое большое количество звонков домой с просьбами забрать из лагеря (особенно если это первое самостоятельное путешествие ребёнка). Не стоит поддаваться таким капризам. Нужно постараться настроить его на оптимистичный лад и убедить в том, что он уже взрослый и самостоятельный человек.

Во время адаптации важно, чем быстрее ребёнок найдёт себе друзей, тем быстрее и безболезненней пройдёт этот период. Как правило, уже на второй-третий день ребёнок обзаводится друзьями и перестаёт жаловаться родителям на то, что ему скучно или не нравится в лагере.

Адаптация в любом коллективе — это естественный процесс, но это абсолютно не означает, что не стоит обращать внимания на жалобы и слезные просьбы ребёнка забрать его из лагеря. Наоборот, надо расспросить ребёнка о том, что именно не нравится в лагере, предложить решение этих проблем, посоветовать обратиться к вожатому, сказать, что Вы тоже скучаете, но верите, что он быстро найдёт новых друзей. В общем, следует настроить ребёнка на хороший отдых. Ни в коем случае не обещайте забрать ребёнка из лагеря, если не готовы сделать это!

Если ребёнок жалуется, что его бьют, дразнят и обижают, надо обязательно связаться с администрацией лагеря

и попросить вожатого прояснить ситуацию, можно по предварительной договорённости с администрацией поехать в лагерь, чтобы понять, говорит ли ребёнок правду или фантазирует с целью привлечения внимания. Ребёнка, который за первые дни стал предметом для насмешек и побоев, следует немедленно забрать домой. Если же его никто не обижал, то надо объяснить ему, что подобная ложь не только некрасива, но и чревата тем, что в следующий раз, когда действительно может потребоваться помощь, ему могут не поверить.

Очень сложно идёт процесс адаптации у замкнутых детей и детей, склонных к демонстративному поведению. Ребёнку, который тяжело вливается в коллектив, нужно больше времени, чтобы освоиться и перестать чувствовать себя чужаком. Если в отряде найдётся ещё один тихий ребёнок, то они обязательно сдружатся. Если же нет, и ребёнок больше недели жалуется на одиночество и просится домой, то лучше его не мучить и забрать из лагеря.

Демонстративный ребёнок чувствует недостаток внимания к себе и поэтому закатывает истерики как родителям, так и вожатым. Единой стратегии, которую можно рекомендовать при общении с таким ребёнком, нет. Терпеливые родители могут дожидаться конца смены, оставив ребёнка в лагере в воспитательных целях. Те, у кого нервы не выдержат, могут забрать ребёнка середине смены. Всё зависит от настроения родителей и цели, которой они хотят достичь.

Особо стоит остановиться на тех случаях, когда из года в год

повторяется одна и та же история: ребёнок просится в лагерь, с нетерпением ожидает поездки, а потом начинает проситься домой, даже когда едет вместе с другом в знакомый лагерь, и попадает в отряд к вожатым, знакомым по предыдущим заездам.

Здесь нужно чётко и доходчиво объяснить ребёнку, что если ему не нравится лагерная жизнь, то лучше туда больше не ездить. Если ребёнок упорствует и продолжает рваться в лагерь, то убедительно объясните ему, что если он опять начнёт жаловаться и будет в течение всей смены проситься домой, его поездки в лагерь закончатся. Учтите, что обещание придётся сдерживать. Ребёнок должен учиться не манипулировать родителями, а нести ответственность за своё поведение.

Наиболее эффективным способом прекратить просьбы забрать ребёнка домой является мотивация. Пообещайте ребёнку, что по окончании смены сводите его в кинотеатр, в парк аттракционов или купите ему ту вещь, которую он очень давно просит, или что-то ещё очень важное для него. Обещание придётся сдерживать даже в том случае, если ребёнку понравится в лагере и остаток смены он проведёт с удовольствием.

? Стоит ли давать ребёнку в лагерь сотовый телефон?
М.Н.

То, что мобильная связь родителей и детей сегодня доступна — это здорово! Но для организации отдыха детей

в загородном лагере этот ответ неоднозначен. Многие современные дети настолько привыкли к своему «сотику», что не расстанутся с ним никогда: по любому пустяку звонят друзьям и родителям, ведут себя очень нервно, если сеть не отправляет или не принимает сигналы, бесконечно играют в игры, слушают музыку...

Вопрос связи оказывается очень непростым для вожатых и родителей.

Отправляя ребёнка в лагерь, с ним необходимо договориться, в каких случаях ему надо звонить домой. Нужно обязательно обсудить, сколько денег на его мобильном счету, сколько стоит входящий — исходящий звонки, sms-сообщения, как часто он должен выходить на связь. Ребёнок будет чувствовать себя уверенней, зная, что может позвонить домой. Однако наличие доступной связи вовсе не означает, что дети должны беспокоить родителей по любому, даже самому незначительному поводу. И, наоборот, родителям не стоит излишне контролировать своих чад, так как частые звонки и необходимость ребёнка отчитываться о своей жизни и поведении могут его поставить в неловкое положение перед своими друзьями.

Если Вы боитесь дать ребёнку с собой сотовый телефон, то обязательно выдайте телефонную карточку или деньги на её покупку, чтобы он мог в любое время позвонить домой из таксофона. Если такой возможности нет, то стоит обратиться к вожатому. **НО**